



Een intensieve en complete behandeling voor
mensen met milde persoonlijkheidsproblematiek

Re-Focus Schematherapie

Voor wie is Re-Focus Schematherapie?

Centiv biedt een kortdurende intensieve schematherapeutische groepsbehandeling aan voor mensen met chronische angst- of stemmingsproblematiek, of milde persoonlijkheidsproblematiek, die voortkomen vanuit bepaalde vastzittende patronen. Deze patronen gaan over denken, voelen en doen. Personen die van deze groepsbehandeling gebruikmaken willen begrijpen waar deze patronen vandaan komen en ze veranderen. Dat betekent dat ze een veranderingsgerichte hulpvraag hebben.

Waar staat Re-Focus Schematherapie voor?

‘Re-Focus’ betekent vertaald naar het Nederlands: heroriënteren. Het kan voorkomen dat je in je leven komt vast te zitten in bepaalde patronen van denken, voelen en doen. Deze patronen hebben je ooit wellicht heel goed geholpen en misschien zelfs beschermd. Vaak zien we echter dat die patronen op een gegeven moment te vast komen te zitten, en zelfs tegen je kunnen gaan werken. Het is dan belangrijk om deze vastzittende patronen te veranderen en je te heroriënteren om zo nieuwe patronen te ontwikkelen. Nieuwe patronen die gezonder en meer helpend zijn in de huidige situatie.

Schematherapie richt zich op verandering door gebruik te maken van cognitieve technieken (psycho-educatie, kritisch onderzoeken van gedachten), experiëntiële oefeningen (ervaren en bewerken van gevoelens) en technieken voor gedragsverandering. Het is een groepsbehandeling, omdat mensen samen met groepsgenoten vaak meer te weten komen over zichzelf en meer steun ervaren.

Welke opleiding hebben de therapeuten afgerond?

Aan iedere behandeling zijn twee ervaren en betrokken schematherapeuten verbonden. Zij hebben een schematherapie-opleiding en een cognitieve gedragstherapie-opleiding afgerond en hebben ervaring met het schematherapeutisch werken, evenals met het geven van cognitieve gedragstherapie.

Wat maakt het uniek?

- ✓ Het behandelprogramma is gebaseerd op een nieuw protocol waarbij mensen met milde persoonlijkheidsproblematiek of chronische angst- of stemmingsproblematiek kortdurend en effectief behandeld worden.
- ✓ Het Re-Focus behandelprogramma maakt gebruik van de meest recente wetenschappelijke inzichten op gebied van zowel experiëntiële als cognitief-gedragstherapeutische technieken binnen de schematherapie. Een hele mond vol: het komt neer op een snellere en effectievere manier van behandelen.
- ✓ Het behandelprogramma maakt gebruik van voorlichting en ondersteuning via een werkboek of e-health waarbij deelnemers buiten de sessies actief bezig blijven in hun herstel.
- ✓ Via erkende vragenlijsten wordt goed in de gaten gehouden hoe deelnemers ervoor staan.



Welke tijd staat voor de behandeling?

De groepsbehandeling neemt 15 sessies van 2,5 uur in beslag en vindt wekelijks plaats. Er zal huiswerk gemaakt worden tussen de sessies door. Voorafgaand aan de groepsbehandeling zullen digitaal nog twee vragenlijsten worden afgenomen en vindt er een kennismakingsgesprek plaats. Na afloop van de groepsbehandeling zal er na 2 maanden na de laatste bijeenkomst, nog een terugkombijeenkomst plaatsvinden.

Resultaten en bijwerkingen?

Bij vergelijkbare intensieve behandelingen laat ongeveer 80% van de deelnemers een positieve reactie zien op de behandelingen. 53% van de deelnemers laat een significante daling zien in de ernst van de psychiatrische symptomen, evenals in de aanwezigheid van de schema's en modi. Uit wetenschappelijk onderzoek is meermaals gebleken dat de toegepaste behandelingen veilig en effectief zijn voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek.

Tijdens de behandeling kunnen er wel (doorgaans tijdelijke) bijwerkingen optreden. Het gaat dan meestal om emotionele verwerkingsreacties tijdens de behandelingen en ontladingsreacties zoals hoofdpijn en vermoeidheid na de behandeling. Deze reacties zijn onschuldig

en verdwijnen meestal na enkele uren vanzelf weer naar de achtergrond.

Daarnaast kan het in het begin van de behandeling zijn dat je geconfronteerd wordt met bepaalde kanten van jezelf, en dat deze confrontatie tijdelijk zorgt voor toename van klachten. Ook hiervan is bekend dat dit kan voorkomen, maar weer afneemt bij het voortzetten van de behandeling.



Voor wie?

Deze groepsbehandeling is bedoeld voor mensen die last hebben van terugkerende en/of chronische angst-, of stemmingsklachten, of milde persoonlijkheidsproblematiek. De behandeling is bedoeld voor mensen die gemotiveerd zijn dit in een kort tijdsbestek intensief aan te pakken.

Voor wie niet?

- Mensen jonger dan 18 jaar.
- Mensen die de Nederlandse taal onvoldoende beheersen.
- Mensen die recent een suïcidepoging hebben ondernomen (3 maanden of korter tot de eerste intake datum) of momenteel serieuze suïcideplannen hebben.
- Mensen die momenteel psychotisch of manisch zijn (geen exclusie als zij goed zijn ingesteld op medicatie).
- Mensen die zichzelf (en/of anderen) recentelijk ernstig verwond hebben (automutilatie) - (3 maanden of korter tot datum eerste intake).
- Mensen die bekend zijn met ernstige dissociatieve stoornissen.
- Mensen die crisisgevoelig zijn en weinig controle hebben over hun emoties en hiervoor recent meermaals een beroep hebben gedaan op de crisisdienst.

Hoe wordt er omgegaan als een deelnemer tijdens de behandeling in een crisis raakt?

Ten eerste is het belangrijk om te benadrukken dat de behandelingen waar het Re-Focus programma gebruik van maakt veilig en effectief zijn bevonden. De behandeling van deze module bij Centiv valt onder generalistische Basis GGZ. Dit betekent dat wij niet de mogelijkheden hebben die grote GGZ-instellingen wel hebben. Wij beschikken niet over een crisisdienst of de mogelijkheid voor crisisopvang. Als een deelnemer crisisgevoelig is, kan deze persoon alleen deelnemen aan deze behandelmodule als hij of zij ook in behandeling is bij een GGZ-instelling en daar duidelijke afspraken heeft gemaakt over hoe om te gaan met een crisis. Dit in de vorm van een crisissignaleringsplan en duidelijke afspraken omtrent crisisopvang.

Wordt de behandeling vergoed?

Deze module wordt op dit moment volledig vergoed door alle verzekeraars. Het eigen risico is hierbij mogelijk wel van toepassing als dit nog niet is opgemaakt aan andere zorg, en wordt door de zorgverzekeraar in rekening gebracht.

Kan een deelnemer al zijn medicijnen tijdens de behandeling blijven gebruiken?

De meeste medicijnen kunnen gebruikt blijven worden tijdens deelname aan de behandelmodule. Wat, vanwege het negatieve effect op psychotherapie, wordt ontraden, is het gebruik van ernstig sederende medicatie zoals oxazepam, diazepam, chloorazepam, lorazepam en promethazine.

Wat zijn de voorwaarden?

Een groot deel van de kracht van het behandelprogramma zit in de intensiteit. Wanneer iemand vaker dan twee keer afwezig is, zal in overleg de behandeling worden gestopt/ uitgesteld. Daarnaast gelden de afspraken omtrent het binnen 24 uur van te voren afzeggen zoals deze tijdens de intakefase worden afgesproken.

Aanmelden

Hoe kan iemand zich aanmelden?

Deelnemers kunnen zich via de huisarts of een GGZ-instelling laten verwijzen naar Centiv voor het Re-Focus behandelprogramma. Wij hebben een verwijfsbrief nodig waarin duidelijk vermeld staat dat je vastloopt in terugkerende patronen en een verwijzing voor de Basis GGZ vermeld staat.

Hoe verloopt de aanmeldprocedure?

Een deelnemer kan zich met een verwijfsbrief zelf aanmelden bij Centiv via onze website (www.centiv.nl) of rechtstreeks via telefoon: 088 - 47 82 200 of mail: info@centiv.nl

Een potentiële deelnemer krijgt eerst een algemene intake bij één van onze behandelaren. Wanneer iemand in aanmerking komt voor ons behandelprogramma wordt een afspraak gemaakt voor een kennismakinggesprek bij een van de twee groepsbehandelaars. De deelnemer krijgt van tevoren een aantal vragenlijsten digitaal toegestuurd die helpen om het kennismakingsgesprek goed te laten verlopen.

Tijdens het kennismakingsgesprek wordt gekeken of ons behandelprogramma passend is. Zo ja, dan worden de belangrijkste schema's en modi in kaart gebracht middels een modusmodel en wordt een behandelcontract opgesteld waarin de doelen van behandeling staan uitgeschreven.

Wat is de wachttijd?

De actuele wachttijden staan per locatie vermeld op onze website.



www.centiv.nl

Clinical practice guidelines for the treatment of Personality Disorders, APA, 2017

Masley, S. A., Gillanders, D. T., Simpson, S. G, and Taylor, M. A. (2012). A systematic review of the evidence of Schema Therapy. *Cognitive Behavior Therapy*, 41, 185-202.

Vreeswijk, M. F.;Spinhoven, P.;Eurelings-Bontekoe, E. H. M.;Broersen, J. (2012), Changes in Symptom Severity, Schemas and Modes in Heterogeneous Psychiatric Patient Groups Following Short-term Schema Cognitive-Behavioural Group Therapy: A Naturalistic Pre-treatment and Post-treatment Design in an Outpatient Clinic. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21, 29-38

Gabriela A. Sempértegui, Annemiek Karreman, Arnoud Arntz, Marrie H.J. Bekker. (2013). Schema therapy for borderline personality disorder: A comprehensive review of its empirical foundations, effectiveness and implementation possibilities. *Clinical Psychology Review*, 33, 426-447